RECOVERY KERNEL

〖化與蛻變系列〗

THE CHRYSALIS

自然研究、生物原型以及成為的科學。

喺蛹裡面，會發生好多複雜嘅生物化學過程。

* 蝴蝶嘅身體會分解成基本嘅細胞成分。
* 呢啲細胞成分會被重新組合成蝴蝶嘅新結構。
* 呢個過程需要精確嘅基因調控同埋大量能量。

總之，蛹就好似一個生物工廠，負責將毛毛蟲轉化為蝴蝶。

〖毛蟲的免疫系統會攻擊牠自身的組織。消化酶會將身體分解成一種「生物湯」。幾乎所有結構都會消失。只有少數簇狀的休眠細〗——〖「變態盤〗——〖活下來。這些變態盤會整理這個「生物湯」，並以此來構建蝴蝶〗

蝴蝶並不是改良過的毛毛蟲。它是一種完全不同的生物，是由溶解的殘留物組成的。而且，毛毛蟲一生積累的記憶——學習到的知識——會存留在這個過程中。

Catharsis —— 這個詞的真正含義

【空白行】

THE CENTURION — 源自希臘語 **κάθαρσις**，意為「淨化」。釋放被壓抑太久的感受。

解脫有兩個起源，它們匯合於一個意義。希波克拉底醫生在醫學上使用「解脫」一詞，指清除體內病理積累物的排毒過程。亞里士多德則在美學上使用「解脫」一詞，指偉大的悲劇在其觀眾中激發出的同情和恐懼感所產生的淨化作用。這兩者之間的聯繫：在兩種情況下，「解脫」都指的是當某種積累、被壓抑且對容器造成壓力的東西最終被釋放時發生的事情。

康復中的人正拿着某樣東西。那是後果、失去和特定羞恥感的重量。宣洩並不是忘記那份重量。而是釋放它——將被壓抑的重量轉化成一種可以通過系統，並且以不同方式離開的東西。容器不會消失，但其中的壓力會減輕。

古希臘悲劇在古典世界中提供了一個框架：劇場、共同的故事、集體見證，以及一個儀式化的環境，允許人們充分體驗情感而不傷害自身。自然提供了另一種框架。生物按照其天性行事——溶解、適應、循環、蛻變——這為觀看者提供了一個理解他們內在所發生事情的視角。

什麼是宣洩?

* 了解自己的感受。
* 找到一個安全的地方來表達自己。
* 允許自己哭泣、尖叫或說出你所需要說的一切。
* 不要害怕尋求幫助。

元素	嗦大自然入面。	在康復中。
一個容器。	蛹。 鮭魚游過的河流。 蟬等待的地下空間。 寄居蟹攜帶的外殼。	康復初期。 每日的安排。 自然環境本身——足夠寬敞，可以容納悲傷和恐懼，而不會被它們所摧毀。
許可。	自然界不會就溶解而妥協。毛毛蟲的免疫系統並不會詢問溶解是否合適。這個過程在條件成熟時便會開始。	允許自己完全地感受那些被壓抑的情緒，不要為了別人的安慰而控制它們，也不要試圖用任何方法來減輕這些情緒。這種許可只能由你自己給予。
目擊者。	觀察大自然，能準確地看到蝴蝶破殼而出的人——他們不妄加猜測，也不主觀解讀，只是單純地觀察。目擊者不會干預。目擊者是當下且真實的。	能夠觀察情緒釋放而不被其摧毀的部分。冥想者的覺察力。那個會說：「這是悲傷，而悲傷在這個時候是恰當的。」的部分。
整合。	蝴蝶不會對蛹的階段感到後悔。 在產卵地死亡的三文魚，已經完成了洄游——完成就是意義。	釋放之後，人們會尋求意義。這種經歷能帶來什麼啟示？以下是一些原型，它們是整合工具，可以為體驗提供一個超越個人歷史的框架。

第二節：蛹期——溶解的生物學。

THE CENTURION — 蝴蝶一直存在於毛毛蟲之中。變態盤一直都在那裡。

關於完全變態的科學知識，比人們常使用的比喻更奇妙、更精彩。

當蛹體封閉並開始變形時，免疫系統會啟動一個過程，在任何其他情況下都會被稱為「災難性器官衰竭」。消化酶湧入體內。肌肉組織、脂肪體以及大多數器官——都被分解成生物學家所稱的「有機體湯」，這是一種富含營養的溶液，含有未經結構化的生物材料。

不會溶解的，是「變態盤」。這些是不分化的細胞群，從毛毛蟲開始就存在於體內——處於休眠狀態，受到保護，等待時機。它們是藍圖。它們在整個毛毛蟲生命週期中都未被激活。毛毛蟲的免疫系統會攻擊所有東西，但特別不會攻擊變態盤。

在生物體的「湯」中，原基盤開始啟動。它們將周圍溶解的物質組織起來。它們構築翅膀、複眼、不同的呼吸系統和口器。蝴蝶是由毛蟲分解成什麼而組成的。

生物學事實。	乜嘢意思?
想像盤在毛毛蟲的開始階段就已經存在。它們並非在變態過程中才出現。它們在毛毛蟲的一生中都存在於體內，處於未發育狀態，等待著能夠促使其表達的條件。	你所能成為的人，從一開始就存在於你心中。不是被成癮所創造，也不是被它所摧毀。而是被保留著。允許那個人在你心中展現的環境——舊結構的瓦解，以及重建所需的資源的可用性——就是康復的環境。
記憶可以存活溶解過程。關於鷹蛾的研究表明，蛾類會保留在幼蟲階段學習到的條件反射——這種記憶的編碼在組織分解（histolysis）過程中被保存下來。幼蟲時期的經歷並沒有被抹去，而是被完整地傳承下來。	在戒毒之前、期間和透過戒毒過程所累積的知識並未消失。它是重建的基礎。正在康復的人不是從零開始，而是從一種溶解狀態開始，這種狀態保留了所有真正學到的東西。那些艱辛獲得的知識，即使經歷了「大熔爐」，仍然存在。
蛹是無法從外部打開的。如果在完成前有其他生物協助，蝴蝶將無法存活——破繭而出的掙扎會鍛鍊出翅膀的力量，使飛行成為可能。	康復過程不能通過外部救援來縮短，否則會損害奮鬥所建立的力量。困難不是需要解決的問題，而是鍛鍊。

第三部分：生物原型。

變革研

以下每種生物都是一個特定的研究，而不是一般性的比喻。生物學事實是準確的。康復的類比是經過認可的——體現在該生物實際上所做的事情上。請像閱讀一本圖鑑一樣閱讀這些內容：特別注意實際的生活週期，以及該生物真正解決的問題，而您也在努力解決的問題。

一. 帝王蝶 — *Danaus plexippus*

帝王蝶會從加拿大遷徙，飛行 2,000 至 3,000 英里，前往墨西哥中部特定的森林。這些森林是牠們的曾祖父母四代前離開的地方，而帝王蝶本人從未去過那裡。尋找特定山脈和特定紅杉樹所需的遺傳信息，儲存在帝王蝶的神經系統中，但並非通過個人記憶來傳遞。

帝王蝶通過多種同時運作的系統來導航：太陽的位置（利用內部的晝夜節律鐘調整時間），地球磁場，以及人類無法看見的偏振光模式。當這些系統似乎出現衝突時，帝王蝶會將它們整合起來，並繼續前進。

The Monarch 的作用。	**The Monarch** 教導的事項： * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】
牠會前往從未去過的地方，一個存在於牠內心而非記憶中的家。牠會同時使用多種導航系統。這段旅程比任何單個個體的壽命都要長，需要跨越幾代人才能完成。	康復的方向並非總是能從當前情況中邏輯推導出來。但系統中的某些部分知道它將要前往何處。變態幼蟲的原始盤在蛹形成之前就知道該建造什麼。 多種導航系統代表了可用的不同指導方式：補充方案（生物化學指南針）、每日結構（內置時鐘）以及價值觀澄清（磁場）。當它們發生衝突時：將其整合並繼續前進。

II. 蜻蜓目 (Odonata 目)

蜻蜓在泥濘中以幼蟲狀態生活，期間長達一到五年的時間——有些物種甚至可能長達十七年。這個幼蟲是一種完全且成功的生物，牠們是水下的掠食者，具有盔甲，並且能夠進行噴射式推進。當變態開始時，牠們會爬上蘆葦莖，首次突破水面，並等待翅膀硬化。然後，牠們進入空中生活，能夠向後飛行、懸停，並達到每小時 30 英里的速度。

蜻蜓的作用。	蜻蜓教會我們什麼？
大部分時間都以一種完全且能在其環境中運作的形式存在。延長的潛水期並非等待，而是蛻變。飛行形態需要幼蟲階段的完整週期。	蛻變階段——這個階段包括全面盤點、財務應急處理、認知康復和每日作息，是建立翅膀力量的關鍵時期。對於那些感到康復進度緩慢的人來說，他們就像是還沒長

	出翅膀就試圖攀爬蘆葦的幼蟲。 蛻變階段並非錯誤的人生道路。它是必要的。

III. 三文魚 — *Oncorhynchus* / *Salmo*

三文魚出生於寒冷的淡水溪流，遷徙到海洋，成長，然後返回。牠們通過嗅覺記憶中編碼的出生溪流的化學信號來導航，逆流而上，克服水流，攀登瀑布，並承受捕食者的威脅。成功返回的個體會產卵並死亡。太平洋三文魚的腐爛屍體為沿著溪流的河岸森林提供養分。從海洋中獲取的氮元素存在於距離水面數百米的樹木年輪中。三文魚的死亡，是其後代將要游過的那片森林獲得營養的方式，這些營養來自三文魚在海洋中收集到的物質。

三文魚的功效： * 富含 **Omega-3** 脂肪酸，有益心臟健康。 * 提供優質蛋白質，有助肌肉生長和修復。 * 含有維生素 **D**，對骨骼健康至關重要。 * 含有蝦紅素，有助保護眼睛。	三文魚教會我們什麼？
重返原點，不是為了重新開始，而是為了完成循環。將海洋的資源——積累的生長——帶回最初的地方。在目的地發生的死亡，並非悲劇，而是轉移。	康復並非倒退。回歸到原點——回到傷痛、回到家庭、回到一直存在的價值觀，這代表著一個人承載了海洋所給予的一切。 而且，三文魚的某些特徵會在森林中持續數十年。一條特定三文魚個體的化學標記會留在河流上方的樹木中，即使牠已經死亡。

IV. 蟬 — *Magicicada* — 定期蟬。

週期性蟬生活在地下，其生命周期為 13 年或 17 年——這兩個都是質數。這種質數生命周期的出現並非巧合：沒有任何以 2、3、4、5、6、7、8、9、10、11 或 12 年出現的捕食者能夠預測或與 13 年或 17 年的蟬群同時出現。蟬通過數學解決了被捕食的問題。當它們出土時，數十億隻同時出現——由於數量龐大，任何可能的捕食都無法奏效。成蟲存活約 4-6 週。然後產卵，幼蟲 burrow 入地下，17 年的計時器重置。

什麼是蟬?	蟬教導我們什麼?
等待著，以精確的數學方式，直到「突變」成為可以倖存的時刻。地下時期是經過特定計算、具有保護作用的階段。「突變」不會倉促發生。當它到來時，那聲音會震耳欲聾。	康復的延伸階段——在外界眼中是隱藏的，數年的重建沒有明顯的成果——這並非停滯。這是一段準備期，如同質數一般。甦醒的時機將由生物體自身的節律決定，而不是受到外部期望的影響。 當蟬鳴叫時，它的聲音足夠大，可以傳播到數英里之外。

V. 海龜蟹 — 超科 Paguroidea

寄居蟹必須尋找、評估並入住廢棄的貝殼，並且隨著成長定期更換貝殼，因為去年適合的貝殼，今年可能就不合適了。當有新的貝殼出現時，寄居蟹會按照體型排隊。當一隻寄居蟹搬入新的貝殼時，它的舊貝殼就會供下一隻使用，形成一系列同時發生的交換，稱為「空位鏈」。一個可用的貝殼可以引發整個群體的進步。更換貝殼的瞬間是絕對的脆弱：赤裸、柔軟、暴露無助。

什麼是寄居蟹?	什麼是寄居蟹所教導的?
периодически 放棄不再合適的保護殼。接受成長中的脆弱性。通過空缺鏈，一個個體的成長會為其他個體提供庇護。	維持成癮——或使之成為可能——的身份，只是一個外殼。這個外殼或許曾經適合你。外殼轉變是最脆弱的時刻：在舊身份和新身份之間，赤裸而暴露。 而且，被遺棄的外殼並不會消失。它會變成另一個人需要的東西，而這個人正好需要你已經不再需要的東西。

VI. 蓮花 — *Nelumbo nucifera*

蓮花從池底的厭氧沉積物中生長，那是最缺氧、細菌含量最高的層。花朵從水面冒出，沐浴在陽光下，呈現出潔淨的狀態。蓮花的表面具有超疏水性：由於其蠟質納米級凸起的微觀結構，水分無法擴散，形成球狀的水滴，這些水滴會滾動並帶走任何污染物。這種「蓮花效應」已被應用於工業上用於製造自清潔材料。蓮花不可能被永久弄髒，因為它的潔淨是其固有的結構特徵，而不是表面處理。滋養它的泥土無法附著在其產生的表面上。在一個古代湖床中發現的蓮子，經過 1300 年後仍然可以發芽。年。

蓮花的作用。	蓮花所教導的。

專生於最肥沃的泥土中。因為清潔是其結構的一部分，所以無法被永久污染。在看似不適合生長的條件下，也能保持開花的潛力。	蓮花並非在沒有泥濘的地方生長，而是從泥中生長。康復過程的具體內容——體驗中最深、最黑暗的部分——正是產生特定清晰度的關鍵。 綻放的能力從未消失。它在經歷了 1300 年的看似阻礙其發展的環境中被保存下來。

VII. 美洲烏（學名: Corvus brachyrhynchos) — 美洲烏。

烏鴉使用和製造工具。牠們會儲藏食物，並在數周後利用空間記憶來取回。牠們也會玩耍——觀察到幼年烏鴉反覆地滑下積雪的屋頂，沒有任何覓食的目的。烏鴉可以記住特定的人臉長達數年，辨認出那些傷害過牠們的人，並將這種反應教給牠們的後代。牠們會舉行生物學家所描述的「葬禮」，數百隻烏鴉聚集在一隻死去的烏鴉周圍，發出聲音，編碼有關該地點的危險信息。有記錄顯示，那些經常被餵食的野生烏鴉會留下小禮物——鈕扣、錫箔紙、金屬碎片——在餵食地點。
物品 對烏鴉來說，沒有明顯的價值，但仍然保持互惠關係。

烏鴉所做的事。	烏鴉教導我們什麼?
記住。玩耍。集體哀悼並從中學習。在沒有被要求的情況下，送禮。生活在一個擁有悠久記憶、具體面孔和互惠關係的社會環境中。從未停止對事物感到好奇。	烏鴉會記仇，而且會將這種行為教給牠們的孩子。如果烏鴉把你視為威脅，這令人感到害怕。但如果烏鴉把你當成朋友，情況就完全不同。 烏鴉的葬禮是一種信息傳遞方式。群體聚集在一起悼念逝者，實際上是在向整個社群編碼導航數據。共同經歷的悲傷會轉化為知識。 而烏鴉留下的禮物並不是慈善行為。它們是互惠行為——這是對那些需求得到滿足、並且有東西可以提供給其他個體的生物來說，是一種自然行為。

VIII. 狼 — *Canis lupus*

狼群中的狼和獨自行走的狼在行為上差異很大，以至於它們可能被描述為不同的動物。獨自行走的狼通常具有慢性高皮質醇水平、抑制的玩耍行為、貧乏的社交生活以及降低的狩獵能力。而狼群中的狼會玩耍、建立具備特定深度和複雜性的關係、以獨自行走的狼無法做到的方式合作狩獵，並且會為死者哀悼。關於僵硬的支配地位「Alpha」的常見形象，是從圈養研究中得出的誤解：天然的狼群是合作的、等級結構具有彈性，並且建立在深厚的關係之上。「Alpha」通常是繁殖對，也就是父母，而等級結構是... 家庭結構。

乜嘢係「狼」?	狼教導的內容: * 【未提供】
一個狼群中的個體，與獨自行動的個體是完全不同的生物。社會環境不僅僅是支持狼的存在，它塑造了狼的不同形態。	獨狼是應急的應對方式。它不是狼的自然狀態，也不是狼的最佳狀態。處於孤立狀態的人——這正是成癮所導致的，而且在早期康復階段也經常會出現——就是所謂的「獨狼」。 「群」並非僅僅是支持的象徵。它是狼完整天性的真實基礎。真誠的互惠關係對於康復來說不是可選的。它是一個環境，在這個環境中，一個人的完整人格才能形成。

IX. 真菌——基盤真菌門及其他。

森林似乎由獨立的樹木組成。在地下，菌絲體——一種由極細的真菌纖維組成的網絡——連接了相鄰樹木的根系，形成森林生態學家所稱的「木材廣網」。通過這個網絡，樹木交換碳、氮、水和化學信號。當一棵樹受到昆蟲攻擊時，它會發出警告，導致周圍的樹木在昆蟲到達之前產生防禦化合物。一棵無法進行足夠光合作用的幼樹，可以從冠層樹木那裡獲得碳。當一棵大樹死亡時，它可以將最後一次大量的營養物質轉移到周圍的樹木上。菌絲體優先地... 資源應該優先用於那些缺乏養分的樹木，而不是從最弱的到最強的。

真菌的作用。	什麼是菌絲體所教導的?
創造隱形的基礎設施，連接看似獨立的事物。將資源導向不足的區域。在個別節點受到影響之前，通過系統傳輸警告。使每個樹木表面的孤立感，掩蓋了深層連結的基礎。	處於康復初期，看似孤立的人，可能並不像他們看起來那麼孤單。菌絲體是人類聯繫的隱形基礎設施：共同的生存經驗、傳播關於哪些方法有幫助的知識、社群將資源導向需要的地方。 那些願意支持他人，幫助他們度過早期康復階段的人，並不是在行善。他們正在扮演菌絲體的角色。他們所分享的經驗，是從困境中脫身而來的實踐智慧。

X. 沙丘鶴 — *Antigone canadensis*

沙丘鶴成群遷徙，數量從數百到數千隻，以 V 字隊形飛行。其物理原理是：每隻鳥略微偏離前方那隻的位置，位於領頭鳥翅尖渦流產生的上升氣流中，從而獲得額外升力，這可以減少飛行所需的能量消耗，最多可降低 25%。領頭位置會輪換——當領頭鶴疲勞時，它就會落後，另一個鶴上前。這種輪換不是按照等級劃分，而是根據目前的狀態：目前最適合擔任領頭的鶴鳥就擔任領頭。如果沒有群體合作，任何單隻鶴都無法完成遷徙。這項任務是由…完成的。 形成。

沙丘鶴的行為。	沙丘鶴教會我們什麼？
以輪流領導的模式移動。在前進的同時，幫助身後的人，並從前面的人那裡獲得幫助。根據當前的能力輪換領導者，而不是按照固定的等級制度。完成了單獨一個人無法完成的旅程。	康復之路就像鶴的隊形。有時，我們會從別人的經驗中獲得支持。有時，我們會轉身，分享自己對特定環境的了解，幫助那些第一次接觸這些環境的人。 位於隊形的鶴，不一定是最高階的鶴。而是指目前能力最適合當下需求的鶴。經歷過某人正在面對的事情的人，才是那個時刻最合適的「鶴」。這不是施捨，也不是等級制度，而是互相扶持。

第四節：自然研究協議。

THE CENTURION — 大自然中的成分具有藥理作用。它們是經過記錄的，而不是比喻性的。

在自然環境中，可以降低皮質醇水平、抑制大腦默想模式網絡的活動、恢復定向注意力、增加神經營養因子（BDNF），並產生一種能夠持續改善情緒的效果。這些都是可量化的神經系統變化，而不是單純地身處一個令人愉悅的地方所產生的效果。

時長	這個劑量會產生什麼效果?	這個練習。	連接。
10-20 分鐘。	皮質醇開始下降。杏仁核的活躍程度減少。反覆思考的情況減輕。急性壓力反應開始平息。	喺戶外任何自然環境中。唔好用電話。唔做任何嘢。觀察你眼前嘅嘢。 用語言描述你所見，但唔好加以評價。	起始劑量。適用於任何康復階段。從這裡開始。
20-60 分鐘。	情緒持續改善。前額葉活動從反覆思考的默認模式轉變為專注於當下的處理方式。創造力指標有所提升。	漫步，沒有目的地。觀察所有生靈：植物、鳥類、昆蟲、天氣、水。這個練習是專注，而不是鍛鍊。 走路只是次要的。 觀察是最重要的。	認知功能恢復的最低有效劑量：每週三到四次。
90-120 分鐘。	完全恢復定向注意力。可測量到腦源神經營養因子 (BDNF) 的增加。減少自我沉迷。對事情有更全面的看法。	一個特定的自然環境，會被重複地拜訪。同一條步道、同一片水域、同一個樹林。 熟悉度加深了彼此的關係——你會開始注意到第一次造訪時錯過的東西。	研究生物所需的劑量。你不能在十分鐘內研究蜻蜓幼蟲。 在同一水塘旁觀察兩小時，就能做到這一點。
每周持續。	減少基礎焦慮，改善情緒調節能力，以及在自然環境中感到自在，而不是僅僅去參觀。	一個位於方便到達距離的自然地點，經常光顧。 在不同的季節。 在不同的天氣下。 讓它隨著時間推移，傳授它的知識。	長遠架構。不是活動，而是關係。

身體練習。

這些生物原型並非僅供閱讀和點頭認同的比喻。它們是需要實際體驗的練習。

1. 請選擇一個目前狀況最能反映你自己的生物。不是你最欣賞的那一個，而是最準確地描述你現在所處位置的一個。
2. 學習特定知識，不要只從這份指南中獲取。從自然學文獻、紀錄片以及實地觀察中學習。 具體的知識越豐富，身臨其境的體驗就越強烈。
3. 如果可以，在自然環境中觀察牠。了解個體動物的習性——牠喜歡在哪裡棲息、牠與其他個體的關係。 個體動物提供的資訊比對整個物種的概括更有價值。
4. 請提供更多關於「這個生物」和「你現在的狀況」的資訊，我才能回答你的問題。例如：

   * 「這個生物」是什麼？（例如：狗、貓、鳥、人等等）
   * 你現在正在做什麼？或者你正處於什麼樣的狀況？（例如：工作、學習、生病、旅行等等）

   有了這些資訊，我才能找出「這個生物」目前正在做的具體行為、挑戰或解決方案，並與你的特定當前情況進行對應。
5. 在 30、60 和 90 天後，重新評估這個生物原型。隨著您情況的變化，您與它的關係也會發生變化。在每個時間點，可能會有更準確的原型。

第五節：蛹作為容器。

THE CENTURION — 奮發圖強，建立起足以讓飛行成為可能的翅膀。

一個人發現了一個蛹，看到蝴蝶努力地從中鑽出來，為了幫助它，就剪開了蛹。蝴蝶很容易地從中鑽出來，但它死了，因為它的翅膀太脆弱而無法運作。在掙脫蛹壁的過程中，體液會注入到翅膀中。如果沒有這種掙扎，翅膀就無法發育。被幫助的蝴蝶無法飛行。

蛹是一種容器，而不是監獄。它會將過程與外界隔絕，因為任何干擾——即使是出於善意——都會影響結果。

蛹內包含的內容。	切割它會產生什麼?	完成「出現」會產生什麼?
溶解過程。 溶解物質的重組。 出現的努力。 所有這些都在一個封閉的空間內，在黑暗中，無法從外部干預。	一隻無法飛行的蝴蝶。看似友善的救援，實際上會阻礙翅膀拍動能力的發展。被幫助的蝴蝶，能力反而更差，而不是更好。	一隻擁有完全發育的翅膀的蝴蝶。帝王蝶前往墨西哥森林的旅程。想象盤的完整藍圖得以展現。翅膀的力量是由於掙扎而產生的。

康復過程，感覺就像被囚禁——每天的規律、嚴格的財務管理，只允許進行優先事項，以及緩慢的認知恢復，這些都可能比預期更令人難過。這段時期是蛻變期。它不是錯誤的地方，而是適合正在發生的特定過程的最佳環境。

第六節 — 興起。

THE CENTURION — 你不會再回到以前的狀態。那個生物已經消失了。另一個東西正在形成。

蝴蝶並非在毛毛蟲停止的地方繼續。它生活在不同的世界中，通過不同的感官，具有不同的能力，以實現不同的目的。它與毛毛蟲在外觀上仍然有相似之處——例如，鷹蛾的條件反射是連續的——但其形態卻截然不同。

康復過程中的轉變是相同的斷裂。從完整的過程中走出來的人，與進入成癮狀態時的人不同，他們在各方面都有改善。想像盤組織了某種東西，而這東西不可能在沒有溶解的情況下被創造出來。

出現的標誌。

Marker	乜嘢樣。	這個生物的平行。
外殼不再合身。	維持成癮的身份已經過時。它所代表的價值觀不再是指導原則。在不同階段之間，暫時暴露出來，積極尋找適合目前狀態的那一個。	寄居蟹在貝殼交換站。貝殼更換的脆弱性是蛻變的徵兆。被遺棄的貝殼對那些正好需要更大尺寸的人來說，變得可用。
內部指引的導航。	決定不再主要由外部壓力、尋求原諒或管理他人反應所驅動。指南針是內在的——價值觀、對自身基因組的了解，以及為這個人量身定制的日常結構。	君主蝶利用太陽和磁場來導航，前往它從未去過的地方。導航系統是內建的。目的地是在到達之前就已知的。
接收和傳遞正能量的能力。	既唔只付出，又唔只接受。在這個過程中，要幫助身後的人，同時也要從前面的人那裡獲得啟發，不斷循環，直到具體知識成為必需品。	沙丘鶴群。根據現有容量進行調整。遷徙的共同提升。
禮物出現。	這是一種自發的貢獻，是出於真誠的善意和多餘，而不是為了完成任務。這種付出源於內心的幸福感，而非被迫的補償行為。	烏鴉的饋贈，是告別。 菌絲網絡將碳輸送到缺乏養分的樹木。 鮭魚的身體滋養森林。 這是從真正的健康中自然產生的貢獻。

致想像盤的信。

好的，我明白了。我會嚴格遵守以下規則：

1. 只輸出翻譯後的文本，不添加任何標籤、註釋或前言。
2. 不添加任何來源中沒有的內容，例如建議、活動或分類。
3. 除非來源包含緊急電話號碼，否則不添加任何號碼。
4. 嚴格遵守「鎖定詞彙」，完全照抄，不得翻譯。
5. 保留所有結構，包括項目符號、數字、表格和空行。
6. 如果來源已經是目標語言，則直接複製，不做修改。
7. 只使用純粵語，除非來源包含其他語言。
8. 安全相關詞彙必須完整表達，不得軟化或淡化。

我會將這些規則牢記在心，並在翻譯過程中嚴格執行。

□□□□□

□□□□

The Chrysalis — □□□

THE CENTURION□□□